

# Когнитивная терапия А. Бека



# Содержание

1

Бек Александр Альфредович

2

Суть направления

3

Терапевтическая программа

4

Методы работы с убеждениями, которые использовал А. Бек

5

Случаи из консультативной практики работы психотерапевта

6

Заключение



# Бек Александр Альфредович

➤ Аарон Бек (1967) – американский психиатр и почетный профессор на кафедре психиатрии в Университете Пенсильвании.

➤ Бека считают отцом когнитивной терапии и изобретателем широко распространенных градаций, в том числе Опись депрессии Бека, Шкала безнадежности Бека, Шкала Бека для суицидальных идей, Опись тревоги Бека.



«Великое заблуждение считать, будто корни психологических проблем необходимо искать в детских переживаниях, — писал Бек. — Намного важнее понимать, что происходит в настоящее время в жизни человека, как он воспринимает себя и окружающий мир, в каком ключе мыслит».



# Суть направления

Все проблемы создаются из-за негативного мышления и как следствия когнитивных искажений.

Все начинается с интерпретации человеком внешних событий, по схеме:

внешние события (стимулы) → когнитивная система → интерпретация (мысли) → чувства или поведение.

Если интерпретации и внешние события сильно расходятся, это ведет к психической патологии, возникают навязчивые состояния, паническое расстройство, депрессия.



# Терапевтическая программа

Исходя из этих наблюдений Бек составил поведенческую терапевтическую программу, где используются:

Самоконтроль

Домашние задания и др.

Ролевая игра

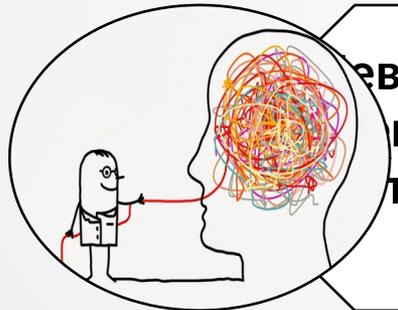
Моделирование



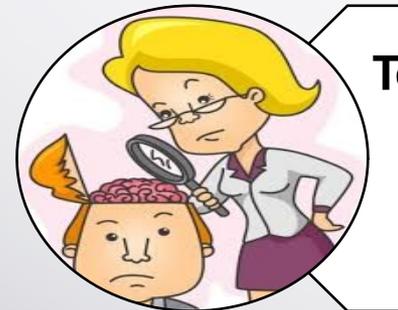
# Задача терапевта



Задача терапевта – найти искажения и исправить на правильные и позитивные, главным способом уйти от негативизма.



Важно, какие отношения у клиента с его мамой, получал ли он какие-то травмы в детстве, является ли он зависимым и прочее.



Терапевт работает с негативными установками, меняет неконструктивные мысли на позитивные.



# Методы работы с убеждениями, которые использовал А. Бек:

Эмпирическая проверка («эксперименты»)

Децентрация

Сознательное самонаблюдение

Декатастрофизация

Проигрывание желаемого поведения

Использование воображения для остановки негативных мыслей и проработки позитивных сценариев



# Случаи из консультативной практики работы психотерапевта №1



Онлайн-психолог в Интернете Жавнеров Павел в своей работе использует когнитивно-поведенческую психотерапию. Он записал ряд лекционных роликов, в которых рассказывает о методе работы с описанными состояниями, используя АВС-схему, целью которой является показать механизмы реакции на события, научить клиента использовать их в своей жизни.



Екатерина обратилась к психологу с повышенной тревожностью и послеродовой депрессией.



С помощью переформулирования автоматических мыслей и других методов когнитивной терапии у клиентки ушло убеждение, что она ненормальная, что может как-то повредить своему ребенку.



# Случаи из консультативной практики работы психотерапевта №2



В течение года Ирина принимала антидепрессанты, чувствовала себя хорошо. После отмены препарата уже через несколько месяцев заметила возвращение симптомов. В итоге -10 лет «сидела на препаратах», дозировка которых увеличилась в 7 раз.

Врач поставил Ирине диагноз вегетативная дисфункция. Работа началась с просмотра видеокурса лекций о панических атаках и начала выполнения упражнений курса, Ирина стала носить с собой карточки с переформулированной автоматической мыслью.



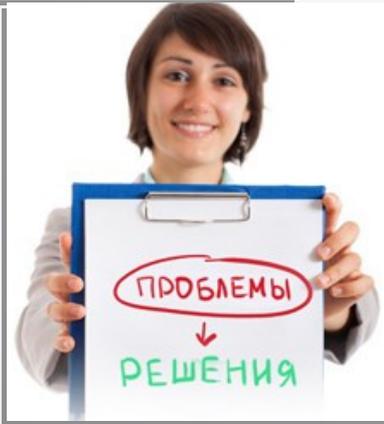
В ходе работы Ирина анализировала свои личные ситуации и восприятие этих событий. Павел учил клиенту находиться в реальности, а не взаимодействовать с миром исключительно через собственные убеждения или предыдущий опыт.



# Случаи из консультативной практики работы психотерапевта №3



Обратилась клиентка с паническими атаками, навязчивыми страхами. Елена пережила нападение наркоманов, которые хотели ее ограбить. Ей удалось убежать, но она испытала сильный стресс. На фоне потери работы и участившихся случаев нападения маньяка в районе, где она проживала, обострился страх нападения.



Клинический психолог, работает в паре с психиатром, назначены антидепрессанты и транквилизаторы, позволяющие снять тревожность. Психолог работала в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии: вместе выявляли деструктивные мысли, Елена отмечала, какие возникают чувства и симптомы в теле.



Елена обращалась несколько раз за помощью, потом могла уже сама проводить подобную работу над собственными убеждениями. В итоге - тревога ушла.



# Заключение

- **Когнитивно-поведенческая психотерапия** – метод Аарона Бека позволяет работать с настоящим клиентом, не углубляясь в работу с детством, с психотравмами и т.д. Методика позволяет изменить негативное, узкое мышление на реалистичное или позитивное. У пациентов появляется внутренняя опора, так уходят симптомы страхов, депрессий, панических атак.
- Проанализировав возможности когнитивно-поведенческого метода работы, необходимо отметить, что это очень эффективный метод коррекции негативного мышления, навязчивых страхов и как следствие избегающего поведения. Этот метод психотерапии позволяет человеку изменить деструктивные поведенческие привычки и выйти из затяжной депрессии.



**Спасибо за  
внимание !**

